

作品名稱： 法式什蔬洋芋佐橙汁

食材： 洋芋(馬鈴薯)、三色甜椒、蘆筍、紅蘿蔔、蘑菇、西洋芹、蘿蔓葉、乳酪、鮮榨柳橙汁、餛飩皮(或潤餅皮)、法國麵包一條。

調味料： 蒜末、黑胡椒粒、鹽巴、糖、橄欖油、奶油。

作法：

1. 洋芋洗淨後去皮，橫切成約 2 公分的厚度蒸熟備用。
2. 三色甜椒、蘆筍、紅蘿蔔、蘑菇、西洋芹、蘿蔓葉洗淨。將三色甜椒、蘑菇及部分紅蘿蔔切丁備用。蘆筍、紅蘿蔔、西洋芹切細條備用。將切成細條的蘆筍、紅蘿蔔燙熟備用。
3. 法國麵包切約 2 公分厚
4. **主餐 1:**
 - A. 熱鍋，將適量奶油及蒜末放入鍋中炒香。將切片的法國麵包放入煎至酥香備用。
 - B. 將切丁的三色甜椒、蘆筍、紅蘿蔔、蘑菇放入鍋內，加入適量黑胡椒及鹽炒香備用。
 - C. 將蒸熟的洋芋泥加奶油、鹽、胡椒調味，並組裝於 A.，最後鋪上 B.。

主餐 2：準備一張餛飩皮，將蒸熟的洋芋壓碎加入，並放入細條蘆筍、紅蘿蔔、乳酪條，將餛飩皮捲起，並放入油鍋內炸至金黃色。

橙汁作法：柳橙洗淨去皮取汁，將柳橙皮切成細絲，並放於鍋內煎香。將橙汁放入鍋內，加入些許糖、鹽煮至濃稠狀。

